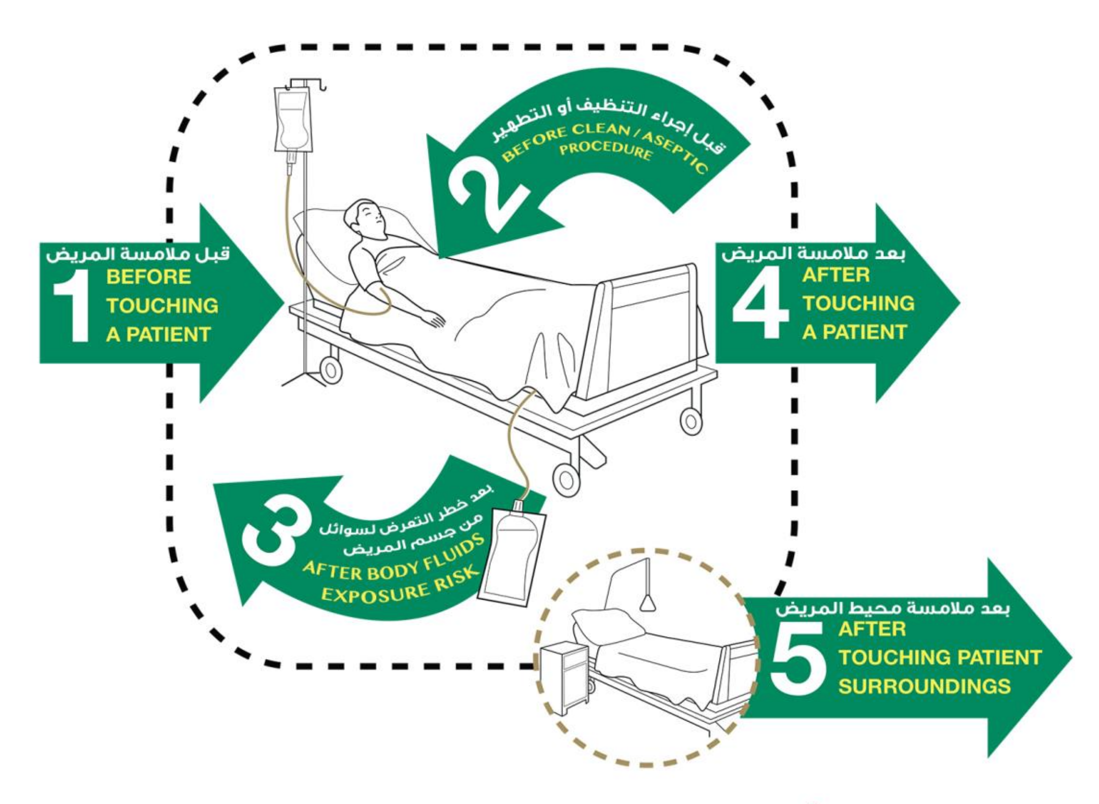


اللحظات الخمس لنظافة اليدين

Your 5 Moments for Hand Hygiene



يستغرق الأمر ٥ لحظات فقط لتغيير العالم

It takes just 5 Moments to change the world

REFERENCE : 



كيف تفرك يديك ؟

HOW TO HANDRUB ?

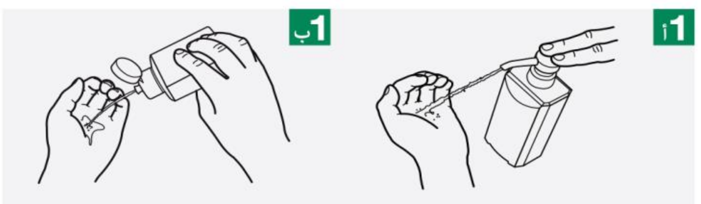
إفرك يديك لتنظيفهما ! اغسلهما عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان .

RUB HANDS FOR HAND HYGIENE ! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED









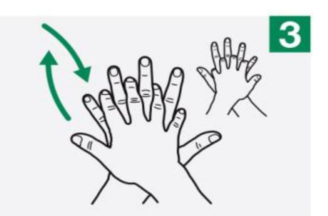
إملأ راحة يدك بالمستحضر ووزعه على كلتا اليدين

Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces



إفرك اليدين بدعك الراحتين

Rub hands Palm to palm



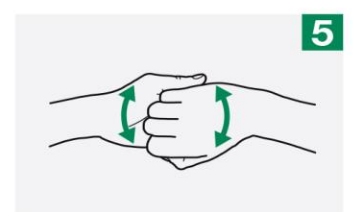
إفرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل الشيء نفسه باليد اليمنى .

Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa



خلل الأصابع وشبكها مع فرك الراحتين

Palm to palm with fingers interlaced



إفرك ظهر اليد اليمنى مع راحة اليد اليسرى وظهر أصابع اليد اليسرى مع راحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع .

Backs of fingers to opposing palms with fingers and vice versa



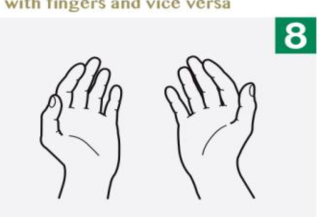
إفرك إبهام اليد اليسرى بشكل دائري براحة اليد اليمنى ، وكرر نفس العملية لإبهام اليد اليمنى .

Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa



إفرك أصابع اليد اليمنى بحركة دائرية إلى الخلف وإلى الأمام بحيث تشتبك الأصابع براحة اليد اليسرى والعكس بالعكس

Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa



عندما تجف يديك ، تصبح آمنة لتقديم الرعاية

Once dry, your hands are safe

REFERENCE : World Health Organization



كيف تغسل يديك ؟

HOW TO HANDWASH ?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB
إغسل يديك عند اتساخهما بشكل ظاهر للعيان ! أو استخدم مستحضرا لفرك اليدين


Duration of the entire procedure : 40 - 60 seconds

مدة الإجراء من ٤٠ إلى ٦٠ ثانية



بلل اليدين بالماء .

Wet hands with water;

1

ضع مقداراً من الصابون ليكفي اليدين معاً .

Apply enough soap to cover all hand surfaces;



افرك اليدين بدعك الراحتين .

Rub hands palm to palm;



افرك ظهر اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع تشبيك الأصابع ثم افعل نفس الشئ باليد اليمنى

Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;

4

خلل الأصابع وشبكهما مع فرك الراحتين

palm to palm with fingers interlaced;



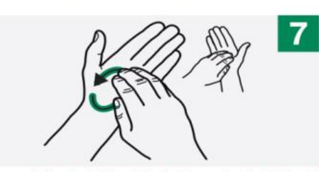

افرك ظهر أصابع اليد اليمنى براحة اليد اليسرى وظهر أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى مع قبض الأصابع .

Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



افرك رحة اليد اليمنى بإبهام اليد اليسرى بشكل دائري ثم افرك راحة اليد اليسرى بإبهام اليد اليمنى .

Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



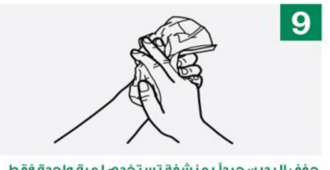
افرك راحة اليد اليمنى بحركة دائرية ، إلى الخلف وإلى الأمام ، بحيث تشتبك أصابع اليد اليسرى براحة اليد اليمنى والعكس بالعكس .

Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa.



اشطف يديك بالماء

Rinse hands with water;



جفف اليدين جيداً بمنشفة تستخدم لمرة واحدة فقط

Dry hands thoroughly with a single use towel;



إستخدم المنشفة لغلق الصنبور .

Use towel to turn off faucet;

11

ها قد أصبحت يداك أمنتين لتقديم الرعاية .

Your hands are now safe .

REFERENCE : 



توقف عن نشر الجراثيم التي تسبب المرض لك ولغيرك !

Stop the spread of germs that make you and others sick !

Cover your Cough

قم بتغطية أنفك وفمك عند السعال



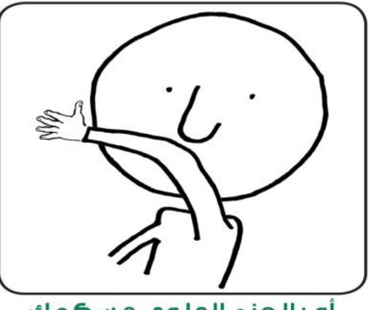
عند السعال أو العطس قم بتغطية أنفك وفمك بمنديل ورقي .

Cover your mouth and nose with a tissue when you cough or sneeze

ضع منديلك المستعمل في سلة المهملات .

Put your used tissue in the waste basket .

or



أو بالجزء العلوي من كمك وليس بيديك .

cough or sneeze into your upper sleeve, not your hands.

Clean Hands

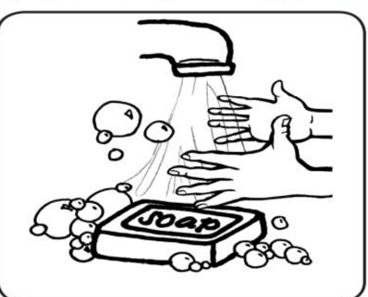
نظّف يديك





بعد السعال أو العطس .

after coughing or sneezing .



اغسل يديك بالماء الدافئ والصابون

Wash hands with soap and warm water

أو نظفهما بمنظفات اليد التي تحتوي على الكحول .

clean with alcohol-based hand cleaner.

REFERENCE :







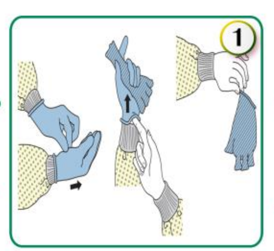
كيف تخلع أدوات الحماية الشخصية

HOW TO REMOVE

PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS

قم بخلع القفازات

- في حال تلوث اليدين عند إزالة القفاز قم فوراً بغسل اليدين أو استعمال معقم اليد الكحولي
- التخلص من القفازات في حاوية النفايات (الصفراء).

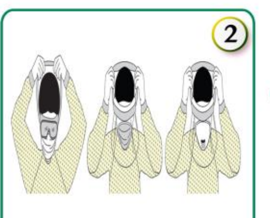


TAKE OFF GLOVES UNDER THE WRIST

- If your hands get contaminated during glove removal, immediately wash your hands or use an alcohol-based hand sanitizer
- Discard gloves in a yellow waste container

أخلع نظارات الوقاية أو درع الوجه

- إزالة نظارات الوقاية أو درع الوجه من الخلف وعدم لمس الجهة الامامية



TAKE OFF GOGGLES OR FACE SHIELD

- Remove goggles or face shield from the back and not touch the front

اخلع سترة الوقاية

- توخى الحذر عند إزالة سترة الوقاية .
- اسحب سترة الوقاية بعيداً عن العنق والكتفين ، ولمس داخل الثوب فقط .

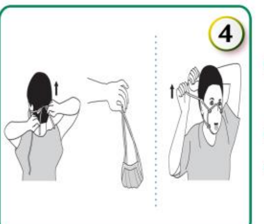


TAKE OFF GOWN

- Take care When remove gown
- Pull gown away from neck and shoulders, touching inside of gown only

اخلع الكمامة

- ارفع الجزء السفلي للكمامة بمرونة فوق رأسك أولاً. ثم ارفع الجزء الاعلى بمرونة.
- ابقها بعيداً عن الوجه .
- تخلص منها في حاوية النفايات الصفراء .

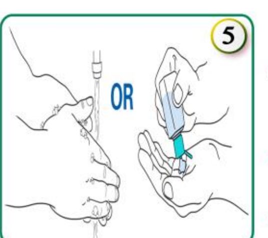


TAKE OFF THE MASK

- Lift the bottom elastic over your head first. Then, lift off the top elastic.
- Lift away from face
- Discard in a yellow waste container

قم بغسل اليدين جيداً

- يفضل استخدام معقم اليدين عندما لا تكون الأيدي متسخة بشكل واضح.
- نظف بين الأصابع ، ظهر اليدين ، أطراف الأصابع والإبهام.
- تنظيف الأيدي لمدة ٢٠-٣٠ ثانية.



CLEAN YOUR HANDS

- Alcohol-based hand rub preferred method for cleaning hands where hands are not visibly soiled.
- Clean between fingers, backs of hands, finger-tips & thumbs.
- Clean hands for 20-30 seconds.





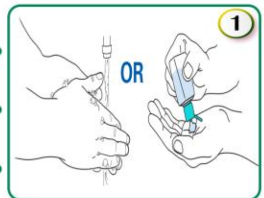
كيف ترتدي أدوات الحماية الشخصية

HOW TO PUT ON

PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS

قم بتنظيف اليدين جيداً

- يفضل استخدام معقم اليدين عندما لا تكون الأيدي متسخة بشكل واضح.
- نظف بين الأصابع ، ظهر اليدين ، أطراف الأصابع والإبهام.
- تنظيف الأيدي لمدة ٢٠-٣٠ ثانية.

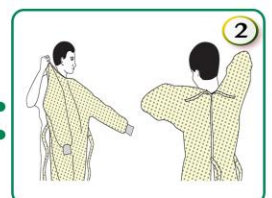


CLEAN YOUR HANDS

- Alcohol-based hand rub preferred method for cleaning hands where hands are not visibly soiled.
- Clean between fingers, backs of hands, fingertips & thumbs.
- Clean hands for 20-30 seconds.

قم بلبس سترة الوقاية

- اجعل فتحة سترة الوقاية من الخلف
- اربط السترة من الخلف حول الرقبة والخصر

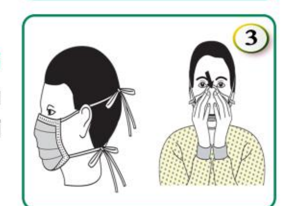


PUT ON GOWN

- Keep openings to the back.
- Fasten in back of neck and waist

قم بلبس الكمامة

استخدام N95 من لديهم أمراض تنفسية أو عند اجراء (AEROSOL generating procedures)



PUT ON MASK

(Use N95 for AEROSOL generating procedures and in case of AIRBORNE precaution)

استخدام النظارات أو واقي الوجه

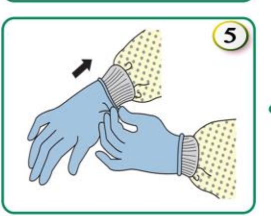
- قم بتغطية الوجه والعينين بالشكل الصحيح



PUT ON GOGGLES OR FACE SHIELD

- Place cover face and eyes and adjust to fit.

قم بلبس القفازات فوق سترة الوقاية



PUT ON GLOVES

- Extend to cover wrist of isolation gown.

استخدام ممارسات الآمنة لحماية نفسك والحد من انتشار التلوث :

- **ابق يداك بعيدا عن الوجه**
- **الحد من ملامسة الأسطح**
- **تغيير القفازات عند تمزقها أو تلوثها بشدة**
- **نظف يديك**

USE SAFE WORK PRACTICES TO PROTECT YOURSELF AND LIMIT THE SPREAD OF CONTAMINATION :

- **Keep hands away from face**
- **Limit surfaces touched**
- **Change gloves when torn or heavily contaminated**
- **Perform hand hygiene**

REFERENCE :





www.moh.gov.sa | 937 | SaudiMOH | MOHPortal | SaudiMOH | Saudi_Moh